

カルシウムの代替早見表			
	多く含む食品と1食あたりの目安	含有量 mg/1食	含有量 mg/100g
乳製			
	牛乳 1杯 (200ml)	227	110
	プレーンヨーグルト 100g	120	120
	プロセスチーズ 1切れ (約20g)	126	630
	カマンベール 1切れ (約17g)	77	460
	モッツアレラ 1/3個 (約33g)	110	330
	カッテージチーズ 30g	17	55
魚介			
	桜エビ 大さじ1 (2g)	40	2,000
	ししゃも 4尾 (約100g)	330	330
	煮干し 5尾 (約8g)	165	2,200
	わかさぎ 8尾 (約80g)	360	450
	しらす干し (半乾燥) 大さじ1 (約4g)	21	520
	さば水煮缶 1/2缶 (約90g)	234	260
	さば味噌煮缶 1/2缶 (約90g)	189	210
	いわし水煮缶 1/2缶 (約100g)	320	320
	かき 50g	44	88
	まいわし 2尾 (約240g)	71	74
	まあじ 1尾 (約160g)	48	66
	あさり 10個 (約80g)	21	66
卵			
	鶏卵 1個 (約65g)	28	51
	うずら水煮缶 5個 (約50g)	24	47
豆			
	高野豆腐 2枚	214	630
	大豆 (乾燥) 1/4カップ (約38g)	68	180
	油揚げ 1/2枚 (約10g)	31	310
	乾燥おから 10g	31	310
	がんもどき 2個 (約40g)	108	270
	糸引き納豆 1パック (約50g)	45	90
	挽き割り納豆 1パック (約50g)	30	59
	木綿豆腐 100g	86	86
	生おから 50g	41	81
	絹ごし豆腐 100g	57	57
	いり落花生 10粒 (約25g)	13	50
	豆乳 1杯 (200ml)	30	15
野菜			
	モロヘイヤ 50g	130	260
	水菜 50g	105	210
	小松菜 50g	85	170
	ルッコラ 15g	26	170
	ほうれん草 50g	25	49
	さつまいも 100g	40	40
海藻			
	ほしひじき 10g	100	1,000
	乾燥わかめ 2g	16	780
	生わかめ 20g	20	100
	めかぶ 1パック (約50g)	39	77
種実			
	いりごま 小さじ1 (約3g)	36	1,200

日本食品標準成分表2015年版 (七訂) より
 ※1食あたりの含有量は、正味重量で計算しています。